

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> )
	PD	Arbuz 200 g		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2443.30 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2371.40 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2362.27 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2309.01 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 127.08 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Krem z zielonych warzyw . 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora i jabłka () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna () b/c 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka wiosenna () b/c 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna () b/c 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2086.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; W tym cukry: 29.78 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g	
	PD	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Paprykarz szcześciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>(MLE.)</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2295.34 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2293.49 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2079.89 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2229.94 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Ser topiony trójkąt 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Biskopki b/c 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka szwedzka () 100g ( <b>GOR.</b> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75g Sałatka szwedzka () 75g ( <b>GOR.</b> )	
			PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 120 ml ( <b>MLE.</b> )
		Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100g ( <b>SEL.</b> )
			PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2536.24 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 422.40 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2533.26 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2165.31 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2510.66 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 8.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 200 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 200 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Arbuz 200 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL.</u> )	
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2592.85 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2622.75 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2282.17 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2552.43 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 112.09 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 5.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
			Wartość energetyczna: 2404.82 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2339.21 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2192.41 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 34.63 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2582.19 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem i ziołami * 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2567.48 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2563.72 kcal; Białko ogółem: 145.93 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2331.39 kcal; Białko ogółem: 142.39 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 260.05 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2530.04 kcal; Białko ogółem: 145.17 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g Mus z jabłek () z/c 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Mus z jabłek () b/c 100 g	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Arbuz 200 g				
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2408.89 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 117.95 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2372.96 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2093.58 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2392.64 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 124.84 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 5.37 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-10 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>II ŚN</b>			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	<b>PD</b>	Drożdźówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szprot w oleju 30 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
<b>PN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2572.27 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2333.06 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2364.18 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2454.91 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 6.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2024-09-11 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	
		PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
2024-09-11 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2390.64 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2073.42 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2308.52 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 120 ml
	Kolacja	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2320.42 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2037.67 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2432.24 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śliwka szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna b/c () 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2394.95 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2131.35 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 35.01 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2353.65 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2226.15 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2284.30 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2029.96 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2295.03 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.30 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g ( <b>GOR.</b> )	
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2571.20 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2338.32 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2147.79 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2558.89 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.94 g;		

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,